



اسٹیٹ ڈائریکٹر برائے صحت عامہ

ڈاکٹر ڈامون ٹی آر نلڈ (Dr Damon T. Arnold)، کہتے ہیں ...

" اپنا موسمی فلو کا ٹیکہ لگوائیں اور اپنا H1N1 کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں جب یہ دستیاب ہو "

Cs 3 کو یاد رکھیں

صاف رکھیں (Clean) – جراثیم سے پرہیز کے لئے اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔

ڈھانپیں (Cover) – اپنی کھانسی یا چھینک کو اپنے ہاتھ کی بجائے تشو یا آستین سے ڈھانپیں۔

قابو میں رکھیں (Contain) – اپنے جراثیم کو قابو میں رکھیں۔ اگر آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں۔

فلو کے لئے تیار رہنا ایک مشترکہ ذمہ داری ہے

فلو کے بارے میں اچھی طرح با خبر رہیں

www.ready.illinois.gov

www.flu.gov

الی نوائے فلو ہاٹ لائن برائے غیر طبی سوالات

866-848-2094 (انگریزی) • 866-241-2138 (ہسپانوی)



مزید معلومات کے لئے اپنی نگہداشت صحت کے
فراہم کنندہ یا مقامی محکمہ صحت سے رابطہ کریں

فلو میں مبتلا نہ ہوں۔ فلو کو مت پھیلانیں۔ حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
فلو سے پرہیز 1-2-3 کی طرح آسان ہے ... (1 موسمی فلو کا ٹیکہ، 2 H1N1 کے ٹیکے، 3 Cs)